

JOÃO GUILHERME TISCHER

A especialização e o abandono precoce na natação

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira

Curitiba

2011

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi verificar o porquê da especialização e do abandono precoces de atletas de natação, e a idade de iniciação no esporte. Outro ponto verificado também foi a causa desses abandonos, abordando um pouco da história desse esporte que é considerado por muitos como o mais completo que existe.

Unitermos: Desenvolvimento físico. Desenvolvimento motor. Natação. Treinamento

Introdução

O envolvimento de crianças em treinamento sistematizado tem sido observado nos últimos anos e iniciado cada vez mais cedo em várias modalidades, incluindo a natação representando um crescente processo de especialização precoce.

Os níveis de maturação propícios à especialização precoce têm sido questionados trazendo posicionamentos distintos e contraditórios.

Para Barbanti (2003), a especialização é um processo em que o indivíduo aprofunda seus conhecimentos em uma determinada área. Esse aprofundamento é feito através de atividades e /ou exercícios levando esse indivíduo a adquirir ou aprimorar as habilidades específicas do esporte e/ou atividade física.

Já Weineck (1991, p. 318), relata que no esporte de alto nível, a especialização é inevitável. Porém, deveria acontecer baseada em uma estrutura em que o treinamento fosse adequado ao desenvolvimento individual de cada um.

O treinamento especializado está sendo realizado desde muito cedo em crianças, o que antecipa várias etapas do seu crescimento, do desenvolvimento e da maturação, fazendo com que esses praticantes abandonem, muitas vezes, precocemente a natação.

Quando isso acontece é considerado normal, porém o que chama a atenção é a precocidade em que acontece, pois nas categorias de base, o início da carreira é significativo.

Assim, Fernandes (1991), diz que essa especialização pode impedir que muitos jovens se aproximem de se realizarem nesse desporto.

Para Lima (1999) essa especialização concentra precocemente o treinamento o que pode limitar o potencial de desenvolvimento motor da criança acarretando posteriormente, a falta da base ampla, que é necessária para o melhoramento posterior.

Assim, a especialização é necessária, porém deve acontecer na hora certa, depois de ter passado por todas as habilidades.

Segundo Oliveira (2004), a preparação física de atletas jovens deve desenvolver as capacidades motoras, utilizando-se de movimentos amplos e diversificados, se desenvolvendo equilibradamente.

Na década de 90, segundo Abreu (1993), houve um aumento de jovens envolvidos em treinamento precoce.

De acordo com a bibliografia consultada, verifica-se que há opiniões divergentes entre autores. Alguns autores apresentam aspectos desfavoráveis em estimular precocemente alegando que pode haver danos como estresse psicológico, prejuízos emocionais, entre outros.

Outros autores que acreditam que não há nenhum comprometimento ao estimular um jovem em decorrência dessa especialização reagem afirmando ser possível melhorar a autoconfiança e a sociabilidade desses jovens atletas.

Esses fatos trazem grande preocupação para os profissionais da área, tornando indispensável um estudo que aborde as considerações para o treinamento precoce.

Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo apresentar os diferentes aspectos psicológicos e sociais e as implicações da iniciação especializada precoce.

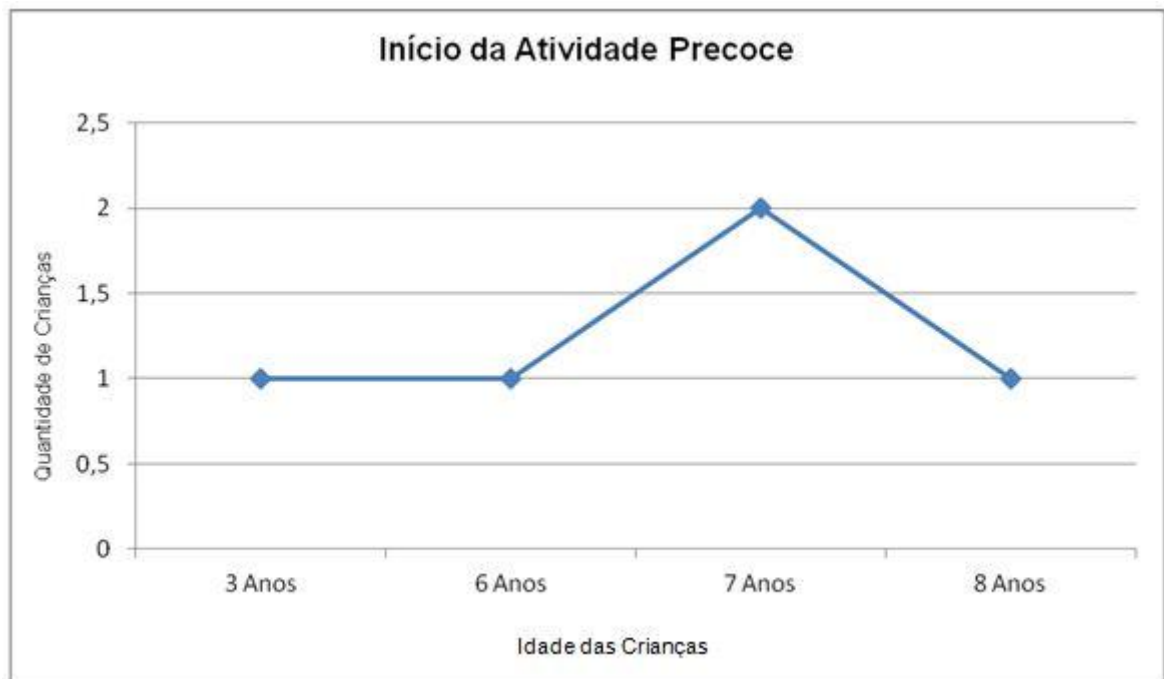
Assim, inferimos a necessidade de buscar maiores informações sobre a especialização e ao abandono da natação por indivíduos que iniciaram precocemente este esporte, visto que deve se levar em conta que esta modalidade esportiva está mais voltada para uma forma de trabalho adequado que deve respeitar a idade e o nível de desenvolvimento de cada um. A metodologia utilizada foi bibliográfica utilizando-se de contribuições de diversos autores e através de questionários com perguntas abertas para indivíduos que iniciaram a prática da natação, para pais e técnicos dos mesmos.

Ressalte-se, por oportuno, que o presente estudo não tem a pretensão de esgotar o assunto, mas somente despertar a atenção para a importância do tema, bem como suscitar reflexão e debates.

Procedimentos metodológicos

Do presente estudo, fizeram parte 05 ex-atletas de natação que abandonaram precocemente o esporte, sendo 01 do sexo feminino e 04, do masculino, com idade média entre 12 e 17 anos no momento da apresentação dos questionamentos, respondendo a 8 perguntas abertas. Também responderam a um questionário aberto com 4 perguntas, pais desses ex-atletas entrevistados e com 6 perguntas também abertas, 05 técnicos.

Os resultados foram analisados qualitativa e quantitativamente, como segue no gráfico a seguir:



O gráfico mostra as idades e quantidades de indivíduos entrevistados, quando iniciaram os treinamentos da prática da natação.

Assim, para Bento (1995) é necessário que se determine a base do desenvolvimento em que se encontra cada criança, antes da aplicação de um treinamento. Observou também que somente a idade cronológica não é suficiente para tal determinação, pois o crescimento, a maturação e o desenvolvimento de cada indivíduo, variam de um para outro. Para o autor, a avaliação deve ser dos caracteres do desenvolvimento sexual e da idade óssea de cada indivíduo.

Resultados e discussões

Início do aprendizado

A idade ideal para se iniciar a prática do esporte sugerida por Bompa (2002), a partir dos 7 a 9 anos de idade. Em 2003, Bompa divide as idades para que se inicie um treinamento específico na natação, dizendo que para o sexo feminino deve acontecer de 11 a 13 anos, e para o sexo masculino, dos 13 aos 15 anos.

Porém, Klar e Urizzi (2006) explicam que a natação enquanto esporte, não tem limite de idade para que se inicie esse aprendizado.

O processo de aprendizagem da criança se inicia partindo de uma programação baseada inicialmente, no interesse que ela demonstra em praticar o esporte e de seus pais.

A aprendizagem do nadar deve ser uma atividade agradável em qualquer idade do ser humano. Deve ser gradativa, começando pelo mais fácil, do conhecido para o desconhecido, despertando assim, o interesse da criança.

O processo de adaptação não deve ser acelerado ou bloqueado por uma experiência infeliz vivida fisicamente, pois o novo e o desconhecido podem exercer sobre a criança, uma atração irresistível.

A prática da natação deve ser utilizada por seus praticantes, não com objetivo principal em se tornar campeões, mas sim com que o indivíduo goste e tenha prazer pela água.

Os professores de natação, por muitos anos, aplicaram métodos de aprendizagem baseados na intuição, isto é, modelos de treinamento porque também foram orientados e treinados por cursos ministrados por treinadores e por esse motivo, a história da natação no Brasil mostra que primeiro vieram os técnicos e mais tarde os professores.

Idade e motivo do abandono da prática da natação

A competição se torna negativa quando a orientação se volta exclusivamente para o produto, o resultado final. Neste enfoque o esporte está acima da criança, sendo a mesma, vista como um atleta em potencial e um simples objeto do treinamento.

Sabe-se que o processo de abandono de uma atividade é normal, podendo acontecer em qualquer esporte em decorrência, por exemplo, de uma iniciação precoce e pode ser fator agravável, os maus resultados obtidos pelo atleta ou até mesmo a intensidade durante os treinos.

São vários os casos de abandono do esporte decorrentes da especialização precoce, como por exemplo, o efeito de cansaço e lesões adquiridas durante o período de treinamento. Períodos estes em que os atletas poderiam em muitas situações, mostrar seu melhor desempenho.

Para Robertson (1998), muitos jovens decidem abandonar a prática da natação por razões pessoais, por se sentirem atraídos por outras modalidades, ou até mesmo por outros motivos.

Para Boulgakova, (1990) os motivos de abandono precoce da natação seriam principalmente, a estagnação de resultados, o aparecimento de outros interesses, a dificuldade de conciliar o desporto e os estudos, os problemas ou a mudança de treinador, a influência dos pares, o excesso e a monotonia dos treinos e os maus resultados.

No gráfico 2, as idades do abandono da natação dos indivíduos entrevistados:

Gráfico 2



Ao analisarmos o gráfico, constata-se que o atleta de 03 anos, abandonou a natação por lesão no joelho; o de 06 anos para realizar outra atividade, balé; o de 07 anos por cansaço dos treinos; outro de 07 anos porque não aguentava mais nadar e tinha muitas cobranças por resultados positivos e o último, de 08 anos, por não ter bons resultados, desanimou.

Conclusão

Diante dos estudos analisados por diferentes autores, foi possível constatar que a estimulação prematura está diretamente ligada ao abandono precoce da carreira desportiva, ou seja, da natação.

Os fatores como pouco tempo para as relações sociais, alta exigência e rigidez nos treinos e pelo treinador, cobrança por resultados satisfatórios, vocação para outra atividade, desânimo diante de fracassos, cansaço e lesão, são causas apontadas pelos entrevistados.

Diante do resultado obtido é possível reconhecer que o treinamento especializado precoce é um tema polêmico necessitando de um aprofundamento maior.

Para que as dúvidas quanto à realização ou não de um treinamento nessas condições, ou seja, precoce, sejam esclarecidas, se faz necessário um maior aprofundamento em pesquisas mais aprofundadas pelos profissionais envolvidos nesse processo, resultando num desenvolvimento de um trabalho adequado que respeite os limites e a individualidade de cada um.

É importante também salientar que a criança não é um adulto em miniatura e que o treinador ou professor, além de sua tarefa técnica, deve ter a responsabilidade pedagógica com o futuro atleta a ele confiado, em suas mãos.

Referências bibliográficas

- ABREU, R.C. *Análise do fenômeno do drop-out em nadadores de 12 a 15 anos de ambos os sexos no Estado de Minas Gerais*. Dissertação de mestrado, Belo Horizonte: UFMG, 1993. 138 p.
- BARBANTI, V. J. *Dicionário de Educação Física e Esporte*. 2. Ed, Barueri: Manole, 2003.
- BENTO. P. C. *A idade do treino. Nadar: Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos*, São Paulo, v. 9, p.22-32, dez. 1995.
- BOULGAKOVA N. (1990). *Selection et Preparation des Jeunes Nageurs*. Ed. Vigot. Paris.
- BOMPA, T. o. *Treinamento total para jovens campeões*. Traduzido por Cássia Maria Nasser. Barueri: Manole 2002.
- BUENO, J.M. *Psicomotricidade: teoria e prática*. 1. ed. São Paulo: Lovise, 175 p, 1998.
- BRESGES, L. *Natação para o meu neném*. Tradução de Maria Lenk. Rio de Janeiro: Editora Ao Livro Técnico, 1980.
- CATTEAU, R; GAROFF, G. *O ensino da natação*. 3. ed. São Paulo: Editora Manole, 375 p, 1990.
- CHAVES, Ricardo S. *O treinamento, a especialização e a competição para a criança*. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- GALLAHUE, D. *Understanding Motor Development in Children*. New York: Wiley, 1982.
- FERNANDES, U. Saber Acabar. *Revista Treino Desportivo*. n. 21, p. 18-21, 1991.
- GOMES, A.C. *Treinamento Desportivo. Estruturação e Periodização*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- KLAR, A. e URIZZI, W. *Atividades Aquáticas: Pedagogia Universitária*. São Paulo: Dialeto Latin American Documentary, 2006.
- LIMA, W.H. *Ensinando Natação*. São Paulo: Editora Phorte, 1999.
- MAKARENKO, L. P. *Natação: Seleção de Talentos e Iniciação Desportiva*. 1.Ed. Porto Alegre: Aritmed, 217 p, 2001.
- OLIVEIRA, G., ARAÚJO, I. JUNIOR, O., NETO, J. & CIELO, F. (2007) A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação. *Movimento & Percepção*. Espírito Santo do Pinhal. 8
- OLIVEIRA, P.R. O processo de resistência motora e sua relação com a preparação geral e especial. IN: Pelegrinotti, I.L. *performance humana: saúde e esporte*: Ribeirão Preto: Tecmedd, 2004. P. 181-230.

- ROBERTSON, I. (1998). O treinador e o abandono dos jovens praticantes. *Revista Treino Desportivo* (5), p. 23-30.
- SANTANA, Wilton C. *Futsal: metodologia da participação*. Londrina: Lido, 2001.
- SINGER, R. N. *Psicologia dos esportes: mitos e verdades*. São Paulo: Happer & Row do Brasil, 1977.
- VELASCO, Cacilda Gonçalves. *Natação segundo a psicomotricidade*. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 266 p, 1997.
- WEINECK, J. *Biologia do Esporte*. Traduzido por Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1991

Anexos

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para atletas (1)

Nome do atleta: por ética, o nome da pessoa não será revelado.

1. Com quantos anos você começou a nadar?

Com seis anos.

2. Por que você começou a nadar?

Porque eu gostava e minha amiga fazia natação.

3. Você teve influência de alguém?

Não.

4. Como é a rotina dos treinos?

Às vezes era muito forte que a gente não agüentava.

5. Qual a frequência dos treinos?

De terça, quinta e sexta feira, às vezes tinha de sábado.

6. Com quantos anos você parou de nadar?

Com 12 anos.

7. Por que você abandonou a atividade?

Por que eu não queria mais nadar e queria fazer balé.

8. Voltaria a praticar a atividade em nível de competição novamente?

Não sei, acho que não.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para pais (atleta 1)

1. O que o levou a colocar seu filho (a) na natação?

Achei que a natação era um bom esporte para desenvolver a criança.

2. O que você esperava de seu filho em termos de resultado?

A gente sempre espera que ela ganhe as competições que participa, mas não havia essa cobrança por nossa parte.

3. Você cobrava resultados de seu filho?

Não, o que a gente queria é que ela conseguisse o melhor resultado.

4. Como era seu comportamento com os resultados de seu filho?

Quando ela ganhava, nós ficávamos felizes, mas não pressionávamos sobre os maus resultados.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para técnico (atleta 1)

1. Por que você começou a treinar esse garoto (a)?

Por que verifiquei que ela tinha uma grande chance de ser uma boa nadadora.

2. Quais as qualidades apresentadas pela criança que o levaram a investir nessa atividade?

Ela apresentava uma boa técnica em relação às outras crianças da mesma idade.

3. Como era a cobrança por bons resultados?

Não havia uma cobrança excessiva por resultados, mas sim a cobrança para melhorar seu rendimento.

4. Como era a rotina de treinos?

Havia períodos em que esses treinos eram mais intensos devido à condição do atleta, mas de modo geral, eles eram numa intensidade moderada combinada com exercícios para correção da técnica.

5. Era trabalhado cada atleta de um modo específico?

De modo geral todos trabalhavam as mesmas séries, mas em alguns momentos havia um trabalho diferenciado.

6. Qual a duração desses treinos?

Em média de 2H30 à 3H, e de três a quatro vezes por semana.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para atletas (2)

Nome do atleta: por ética, o nome da pessoa também não será revelado.

1. Com quantos anos você começou a nadar?

Com oito anos.

2. Por que você começou a nadar?

Porque eu queria ser nadador.

3. Você teve influência de alguém?

Só pela televisão, quando via aqueles caras nas competições.

4. Como é a rotina dos treinos?

Tinha dias que o treino era bem forte e a gente não conseguia fazer.

5. Qual a frequência dos treinos?

De terça, quinta e sexta feira, de vez em quando tinha de sábado.

6. Com quantos anos você parou de nadar?

Com 13 anos.

7. Por que você abandonou a atividade?

Por que não tinha bons resultados e fiquei desanimado.

8. Voltaria a praticar a atividade em nível de competição novamente?

Se começasse a ter bons resultados, voltaria.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para pais (atleta 2)

1. O que o levou a colocar seu filho (a) na natação?

Por que ele sempre falou que queria ser igual a aqueles nadadores que passa na televisão.

2. O que você esperava de seu filho em termos de resultado?

Quando ele começou a nadar e teve alguns resultados bons, fiquei contente, mas depois ele foi tendo maus resultados e eu tentava animá-lo, mas sabia que seria difícil ele melhorar.

3. Você cobrava resultados de seu filho?

Não, o que eu sempre quis é que ele conseguisse aquilo que ele queria ser.

4. Como era seu comportamento com os resultados de seu filho?

Quando ele tinha bons resultados ficava feliz e dava os parabéns pra ele, e quando não ia bem falava pra ele não desanimar.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para técnico (atleta 2)

1. Por que você começou a treinar esse garoto (a)?

Por que no início ele tinha uma composição física melhor que os outros de sua idade e se saia melhor nas aulas.

2. Quais as qualidades apresentadas pela criança que o levaram a investir nessa atividade?

Ele demonstrava força e resistência, essencial para algumas provas.

3. Como era a cobrança por bons resultados?

Não havia uma cobrança excessiva por resultados, mas sim a cobrança para melhorar seu rendimento e sua técnica que era deficitária.

4. Como era a rotina de treinos?

Havia períodos em que esses treinos eram mais intensos devido à condição do atleta, mas de modo geral, eles eram numa intensidade moderada combinada com exercícios para correção da técnica.

5. Era trabalhado cada atleta de um modo específico?

De modo geral todos trabalhavam as mesmas séries, mas em alguns momentos havia um trabalho diferenciado.

6. Qual a duração desses treinos?

Em média de 2H30 à 3H, e de três a quatro vezes por semana.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para atleta (3)

Nome do atleta: por ética, o nome da pessoa também não será revelado.

1. Com quantos anos você começou a nadar?

Com sete anos.

2. Por que você começou a nadar?

Porque eu gostava e queria ser igual aqueles caras que passa na televisão.

3. Você teve influência de alguém?

Meus pais me apoiaram e tinha um outro atleta na academia que eu me inspirei.

4. Como é a rotina dos treinos?

Tinha vez que o treino era muito puxado.

5. Qual a frequência dos treinos?

De terça, quinta e sexta feira, às vezes tinha de sábado.

6. Com quantos anos você parou de nadar?

Com 13 anos.

7. Por que você abandonou a atividade?

Por que eu fiquei cansado dos treinos.

8. Voltaria a praticar a atividade em nível de competição novamente?

Praticar sim, mas competir acho que não.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para pais (3)

1. O que o levou a colocar seu filho (a) na natação?

Ele dizia que gostava de nadar e queria ser igual aos nadadores profissionais.

2. O que você esperava de seu filho em termos de resultado?

Como ele demonstrou uma grande motivação no início, achamos que ele seria um grande nadador, mas com passar do tempo ele foi se desmotivando.

3. Você cobrava resultados de seu filho?

Não.

4. Como era seu comportamento com os resultados de seu filho?

Quando ele apresentava bons resultados a gente sempre demonstrava felicidade e incentivava para que ele continuasse com esse rendimento.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para técnico (3)

1. Por que você começou a treinar esse garoto (a)?

Por que ele veio me pedir para começar a treinar junto com o pessoal de sua idade e demonstrou que poderia fazer parte da equipe.

2. Quais as qualidades apresentadas pela criança que o levaram a investir nessa atividade?

Força de vontade e boa técnica.

3. Como era a cobrança por bons resultados?

Havia uma cobrança para que ele mostrasse seus resultados e pudesse permanecer no grupo.

4. Como era a rotina de treinos?

Como ele apresentava algumas deficiências o treino dele tinha algumas alterações em relação aos outros atletas, mas de modo geral seguia os mesmos conteúdos.

5. Era trabalhado cada atleta de um modo específico?

De modo geral todos trabalhavam as mesmas séries, mas em alguns momentos havia um trabalho diferenciado.

6. Qual a duração desses treinos?

Em média de 2H30 à 3H, e de três a quatro vezes por semana.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para atleta (4)

Nome do atleta: por ética, o nome da pessoa também não será revelado.

1. Com quantos anos você começou a nadar?

Com sete anos.

2. Por que você começou a nadar?

Porque eu gostava e minha amiga fazia natação.

3. Você teve influência de alguém?

Da minha mãe.

4. Como é a rotina dos treinos?

A gente treinava bem forte às vezes.

5. Qual a frequência dos treinos?

De terça, quinta e sexta feira, às vezes tinha de sábado.

6. Com quantos anos você parou de nadar?

Com 14 anos.

7. Por que você abandonou a atividade?

Por que eu não agüentava mais nadar e tinha uma grande cobrança por resultados.

8. Voltaria a praticar a atividade em nível de competição novamente?

Não.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para pais (4)

1. O que o levou a colocar seu filho (a) na natação?

Uma amiga dela da escola começou a nadar e então ela me pediu pra colocá-la junto, e eu sempre quis que ela fizesse natação.

2. O que você esperava de seu filho em termos de resultado?

Como ela demonstrava muita força física e também muita garra eu de certo modo cobrava dela esses resultados.

3. Você cobrava resultados de seu filho?

Sim, mas somente após ela demonstrar que poderia vencer.

4. Como era seu comportamento com os resultados de seu filho?

Quando ela ganhava nos íamos comemorar e comprávamos algumas coisas pra ela, para que ela ficasse sempre motivada.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para técnico (4)

1. Por que você começou a treinar esse garoto (a)?

Porque ela demonstrava muita força física e também tinha muita vontade de vencer.

2. Quais as qualidades apresentadas pela criança que o levaram a investir nessa atividade?

Ela apresentava muita força de vontade e também tinha determinação pára conseguir bons resultados.

3. Como era a cobrança por bons resultados?

Como ela tinha certa vantagem em relação às outras atletas de sua categoria, havia uma cobrança maior para que ela sempre melhorasse seus resultados tentando se aproximar dos resultados das meninas da categoria acima.

4. Como era a rotina de treinos?

Nesse caso, era feito um trabalho diferenciado em alguns momentos visando uma melhora na força e melhoria da técnica dela, mas combinado com as sessões que os outros atletas realizavam.

5. Era trabalhado cada atleta de um modo específico?

De modo geral todos trabalhavam as mesmas séries, mas em alguns momentos havia um trabalho diferenciado privilegiando a qualidade dela.

6. Qual a duração desses treinos?

Em média de 2.30 hs à 3hs, e de três a quatro vezes por semana.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para atleta (5)

Nome do atleta: por ética, o nome da pessoa também não será revelado.

1. Com quantos anos você começou a nadar?

Com três anos.

2. Por que você começou a nadar?

Comecei a nadar por que tinha problemas respiratórios e o médico disse que a natação seria uma boa atividade.

3. Você teve influência de alguém?

Não.

4. Como é a rotina dos treinos?

É bem puxada, alternando com treinos mais leves nos períodos próximos da competição.

5. Qual a frequência dos treinos?

De segunda a sábado.

6. Com quantos anos você parou de nadar?

Com 18 anos.

7. Por que você abandonou a atividade?

Por causa de uma lesão no joelho.

8. Voltaria a praticar a atividade em nível de competição novamente?

Com certeza sim.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para pais (5)

1. O que o levou a colocar seu filho (a) na natação?

Por causa de um problema respiratório.

2. O que você esperava de seu filho em termos de resultado?

Nunca houve uma cobrança para que ele fosse um grande nadador, sempre respeitamos sua vontade.

3. Você cobrava resultados de seu filho?

Não, mas a partir do momento em que ele decidiu seguir esse caminho, falamos pra ele que se vissemos ele com bebida ou outra coisa que poderia prejudicar seu rendimento ele sairia da natação.

4. Como era seu comportamento com os resultados de seu filho?

Sempre o motivávamos a obter melhores resultados, sem que houvesse cobrança.

Questionário sobre a iniciação e abandono precoces na natação para técnico (5)

1. Por que você começou a treinar esse garoto (a)?

Por que ele demonstrou desde cedo que teria futuro na natação.

2. Quais as qualidades apresentadas pela criança que o levaram a investir nessa atividade?

Apresentou boa técnica e força.

3. Como era a cobrança por bons resultados?

Havia uma cobrança dele próprio para alcançar bons resultados e chegar até um clube melhor que pudesse projetá-lo.

4. Como era a rotina de treinos?

Para esse atleta, os treinos eram mais rigorosos, pois já era um atleta mais experiente e ele mesmo sabia que teria que ser exigido mais para alcançar melhores resultados.

5. Era trabalhado cada atleta de um modo específico?

Nesse caso sim, pois seus melhores resultados eram no nado borboleta e costas além de revezamentos.

6. Qual a duração desses treinos?

Ele treinava em média 6 horas por dia de segunda a sábado.